



# Utbildningsdag

## KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

## Rädsla och oro hos barn och ungdomar

Att bemöta och hjälpa med kognitiv beteendeterapi, collaborative problem solving (CPS) och relationsbyggande



Rädsla, oro och ångest hos barn  
Alla barn upplever ibland rädsla och oro men för en del barn begränsar dessa känslor påtagligt deras liv och deras möjligheter till att utvecklas. Rädslan och oron blir en del i en negativ spiral för deras hälsa. I vissa fall blir dessa känslor en del av en diagnoserad ångestproblematik och i andra fall är de mer begränsade svårigheter som dock ändå påverkar barnets vardag negativt.

Denna dag utgår ifrån vikten av att de som möter barnet i behandling eller finns som vuxna runt omkring barnet – i deras familj, i skola och fritidsaktiviteter, kan hjälpa barnen att finna till trygghet, fungerande tankesätt och nya beteenden.

Om utbildningsdagen Kursdagens fokus ligger på evidensbaserade arbetssätt för att hjälpa barn att överkomma oro och rädsla samt förebygga ångestsyndrom hos barn och unga. Sebastian Senning som under många år i arbetet som psykolog har hjälpt barn i olika sammanhang med dessa problem leder utbildningsdagen.

Metoder från KBT, Collaborative problem solving (CPS), relationella och existentiella perspektiv kommer att lyftas. Det redogörs för hur modern forskning kring genetik, barnets personlighet samt deras miljö bidrar som en förklaring till barn och ungdomars rädslor. Även den forsknings som finns kring sociala medier, skärmtid och andra moderna fenomen tas upp och lyftas och inbjudas till diskussioner. De



# Utbildningsdag

## KONTAKT

☎ 073-619 83 66

✉ [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

gemensamma principerna i evidensbaserad behandling av specifika fobier samt enklare tillstånd av panikångest, tvångssyndrom, generaliserad ångest och rädsla efter traumatisk händelse hos barn och unga beskrivs. Deltagarna får handfasta råd för hur man hjälper exempelvis barn som inte vill säga ett ord när de möter en vuxen behandlare och samtal med föräldrar som är lika oroliga som deras barn.

### Upplägg:

Under utbildningsdagen varvas föreläsningar med praktiska moment i form av övningar och rollspel för att deltagarna ska få träna sin förmåga att bemöta och hjälpa barn som upplever rädsla och oro.

### Målgrupp:

Du som i ditt arbete möter barn som behöver hjälp att hantera rädsla, oro och ångest. Exempelvis psykologer, psykoterapeuter, psykiatriker, skolsköterskor, BVC-sköterskor, kuratorer, socionomer, tandläkare, tandsköterskor & tandhygienister.

### Datum & tid:

Fredag 1:e oktober 2021,  
kl. 10.00 – 17.00

### Plats:

Göteborg och digitalt deltagande

### Kursledare: Sebastian Senning

Leg. psykolog. Arbetat sedan 2009 som psykolog, med kognitiv beteendeterapi (KBT) som huvudsaklig behandlingsmetod men även utbildad inom bland annat Collaborative Problem Solving (CPS), interpersonell terapi och acceptance and commitment therapy. Arbetat inom primärvård, skola, BUP och specialistpsykiatri för depression och ångest samt specialisttandvård för barn och unga.

Mångårig erfarenhet av att utreda och behandla ångesttillstånd, oro, fobier och andra rädslor hos barn och ungdomar inom barn- och ungdomspsykiatri, skola, i privat verksamhet samt inom tandvården.

### Pris:

Digitalt via Zoom: 2200 kr + moms.

### Ytterligare information och anmälan:

Mejl: [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

Mobil: 073-619 83 66

Anmälan görs genom att fylla i anmälningsformuläret på <https://www.wisemind.se>

Sista anmälningsdag 24:e September, 2021